Rok III. Nr. 8.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego

„SOKOŁ“

we LWOWIE

WYCHODZI WE LWOWIE W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA. ADMINISTRACYA WE LWOWIE L. 10. ULICA OSSOLIŃSKICH.
Prenumerować także można w Zakładzie Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ l. 7 ul. Kurkowa i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna: we Lwowie, w kraju i Austro-Węgrzech
Rocznie 1 złr. 20 ct. . . 1 złr. 50 ct.
Półrocznie — „ 65 ct. . . — „ 80 ct.
Dla Członków Towarzystwa:
Rocznie 1 złr. — ct. . . 1 złr. 30 ct.
Za roznoszenie do domów dopłaca się 1 ct. od każdego numeru.

SIERPIEŃ 1883

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową:
Do Królestwa polskiego, Litwy i Rossyi . . . . . 1 rub srebr.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec . . . . 3 marki.
„ innych krajów Europy należących do ogólnego związku pocztowego . . . . 4 franki.
„ Ameryki (Stany Zjednoczone) . . . . 1 dollar.

Wielkość i wzrost ludzi

przez

Wawrzyńca Held

przełożył

Edmund Gergowicz.

Prócz lekarza nie ma zapewne nikt więcej sposobności dostrzegania i podziwiania ścisłego związku, jaki istnieje między ciałem a duszą jakoteż silnego wpływu ciała na ducha, jak bystry nauczyciel. On wie, jak czasy gwałtownych przemian fizycznych, normalną czynność duchową zmniejszają zawsze lub podnoszą. Dostrzegać to może często przed, podczas i po ciężkich chorobach. Ale również i przy prawidłowym rozwoju ciała, zdarzają się w życiu młodzieży okresy, które udowodniają zawisłość tę życia duchowego od cielesnego.

Nie może to ujść n. p. uwagi nauczyciela szkół ludowych, że jego uczniowie i uczennice w wieku dziecięcym, podczas drugiego ząbkowania, często bardzo cierpią na duchowe znużenie (osłabienie), które wielkiego wymaga zawsze uwzględnienia.

Nauczyciel znów wyższych zakładów naukowych, myliłby się bardzo, gdyby opieszałość i zniechęcenie, które się na wychowankach jego, w krytycznym okresie dojrzewania, zwykle uwydatnia, chciał tym samym lub podobnym leczyć sposobem, jak też objawy u dojrzałej już młodzieży.

Początek rozwoju dojrzałości płciowej, przez którą każda jednostka przychodzi do zupełnej świadomości, łączy się często z okresem największego jej rośnięcia, w którym wszystkie narządy, zwolna swą trwałą osiągają wielkość.

Ponieważ równie i nauczyciel gimnastyki, wyższych zakładów naukowych bardzo łatwo popaść może w błąd ten, iż uczniom swoim w wyż pomienionym czasie zanadto wielkie przypisywać będzie siły, przeto autor niniejszego artykułu, widział się zniewolonym badać umyślnie rośnienie ciała męskiego, a mianowicie kiedy w ojczyźnie jego, w saskiej Luzacyi górnej, młodzieniec najwięcej wzrasta, i ile długość jego w tym okresie wynosi. Za podstawę służył mu przy tych badaniach nad wielkością i wzrostem uczniów, zakład wychowawczy Johanneum w Zittau.

Ponieważ potrzebne do tego pomiary, na wszystkich uczniach uskuteczniane były z początkiem każdego półrocza, mogła być przeto nietylko średnia wielkość wszystkich różnego wieku uczniów z Johanneum dobrze oznaczoną, ale zarazem można było stąd i poznać, które mianowicie półrocze cielesnemu temu rośnięciu najwięcej sprzyja.

Podczas gdy średnia wielkość mężczyzn, w różnych stopniach wieku już kilkakrotnie pomiarami w Niemczech oznaczoną została, braknie jednak dowodów na to, między jakiemi to granicami wzmaga się przyrost ciała w poszczególnych latach żywota, w jakiej porze roku, rośnienie w ogóle jest największem i jak wielkiemi w ogóle, mogą być różnice długości u chłopców równego wieku. Zagadnienie to starano się ostatecznie rozwiązać ustawicznemi pomiarami rośnienia tychsamych osób, z początkiem i końcem każdego letniego i zimowego półrocza, którym się również i autor niniejszego artykułu poddał także.

Ponieważ wedle Dra C. E. E. Hoffmana, „Anatomija człowieka“ (Erlangen 1877) ciało ludzkie po znużeniu zawsze nieco się kurczy, a po dobrym wypoczynku w łożu, dłuższem się staje, przeto nie jest rzeczą obojętną, o jakiej porze dnia wychowawcy, których mierzyć chcemy, stają pod miarę. Autor mniema, że przy pomiarach jego, które częścią przed południem, a częścią po południu uskuteczniał, dla pewnego tu wyrównania żadne nie zaszły usterki, tem mniej jeszcze, gdy uczniowie, zanim pod miarę stanęli, obuwie zdejmowali.

Trudniejszemi nieco były postrzeżenia, zwiększania się długości jednostek podczas lata i zimy, ponieważ przez częste ubytki w niższych warstwach, jedna i ta sama osoba nie dość długo badaną być mogła a przy uczniach stałych zaniedbanie w dzień pomiaru postrzeżenia w tym kierunku uniemożebniało.

Pomiary przedsiębrano w latach 1868. (1., 10., Kwietnia, 2., 10. października), 1871. (1., 14. Kwienia, 2., 10. października), 1872. (10. Kwietnia). Jeżeli wyniki tychże od podań długości Schadowa i Angersteina, mniej więcej się różnią, a natomiast z wynikami Bacha, więcej się zgadzają, to przyczyny objawu tego, szukać należy bez wątpienia w tem, że Saxoni Luzacyi i Szlązacy, pod względem stosunków agraryjnych, zatrudnienia i sposobu życia wiele mają wspólnego jednakże jako mieszkańcy okolic górskich, pod względem wielkości ciała po za innemi plemionami niemieckiemi pozostają. Nadreńskie zaś krainy, pośród których W. Angerstein pomiary swoje uskuteczniał, odznaczają się jak wiadomo, dobrym wzrostem.

Schadow robił pomiary swe w Berlinie. Do tego jednak wielkiego miasta spływa ze wszystkich krain niemieckich tyle żywiołów, iż wedle pochodzenia pomiarowego, różnica wielkości w górę i na dół, jest tu bardzo możliwą.

Jakkolwiek ze zdaniem Moleschotta że: „Człowiek jest sumą rodziców, piastunki, miejsca, czasu, powietrza, klimatu, głosu, światła, pożywienia i odzieży“, nie zgodzilibyśmy się, jak równie i z żartobliwem tem zdaniem, że: „człowiek jest, kim jest“, to jednak nie można całkiem zaprzeczyć, zawisłości wielkości, wzrostu i postaci człowieka od klimatu, położenia lądu, pobrzeża czy środka kraju, pochodzenia i sposobu życia.

Najsłuszniejszych ludzi napotykamy w sferach umiarkowanych: Patagończyków, szczególnie Tehuelców (178 do 180 ctm.), Kafrów i Nowozelandczyków (175—179 ctm.), Szwedów i szkotów (170 ctm.).

Najniższych mamy *a)* w strefie gorącej: Akków (134—150 ctm.), Tagalów (156 ctm.), Amboinezów (159 ctm.), Nikobarów (163 ctm.), Siamezów (162 ctm.), *b)* w strefie zimnej: Eskimosów (130 ctm.), i Lapończyków (150 ctm.).

W jednej i tej samej strefie, bywają zazwyczaj mieszkańcy wybrzeży i wysp słusznego wzrostu, natomiast mieszkańcy krajów środkowych wzrostu małego, jak n. p.: Samoańczycy (190 ctm.), Akkowie (134 do 140 ctm.*), Nowozelandczycy (175—179 ctm.), Północni Chińczycy (167 ctm.), Kaffrowie (175—179 ctm.), Hottentoci (128 ctm.), Buszowie (144 ctm.), Norwedzy i Pomorzanie (172 ctm.), Sasi 165 ctm.).

Misyjonarz Ch. Hornberger zauważył na wybrzeżu niewolniczem, że mieszkańcy wybrzeży morskich, są po największej części słuszni i silnie zbudowani, podczas gdy w głębi kraju słuszni ludzie coraz rzadszymi się stają.

W północnej Ameryce nad wielkiemi jeziorami położone państwa Wiskonsin, Michigan i Illinois, dostarczają największych żołnierzy (175 ctm.).

Również i w Ameryce południowej odznaczają się Indyjanie nizin korzystniej, niż Indyjanie wyżyn około Bogoty, którzy są wątłej budowy ciała.

Na świadectwo postawionej zasady przytoczyć możemy tu również i słowo E. M. Arndta, który powiedział: „Gdy mówimy o stosunkowo różnej sile ludzi i narodów, zdaje mi się, iż wedle doświadczenia najsilniejszych ludzi, znajdujemy przedewszystkiem w dolinach pasm górskich, na pobrzeżach morskich i na wyspach, gdzie światło i powietrze z pierwszej są ręki, jako też i w takich krajach, gdzie tego najśmielszego z wszystkich zarobków przemysłowych żeglugi, od dawna używają“.

Wyniki pomiarów ciała ludzkiego, począwszy od urodzenia aż do ukończenia rośnienia t. j. do 25. roku, zmuszają nas do odróżnienia następujących 5 okresów jego. 1. okres. Od urodzenia aż do pierwszego roku. (Wiek niemowlęctwa.) W okresie tym przypada największe i najśpieszniejsze rośnięcie ze wszystkich okresów; wynosi ono bowiem 26 ctm. 2. okres. Od pierwszego do szóstego roku życia. (Wiek dziecięcy). Rośnienie jest bardzo wielkie, ale z roku na rok coraz to mniejsze. Wynosi ono w całym tym okresie 40·8. 3. okres. Od szóstego aż do dziewiątego roku. (Pierwszy wiek chłopięcy.) Przyrost długości mały, i z roku na rok dość regularny. Wynosi w całym okresie 9 ctm. 4. okres. Od dziewiątego aż do szesnastego roku. (Drugi wiek chłopięcy.) Rośnienie jest wielkie i potęguje się ustawicznie z roku na rok. W całym okresie wynosi przyrost 31·2 ctm. 5. okres. Od 14.—25. roku życia.*) (Wiek młodociany). Przyrost długości jest znacznym jeszcze, atoli z każdym rokiem się zmniejsza. Wynosi wedle Schadowa 18·4 ctm.

Nauczyciele wyższych zakładów naukowych mają do czynienia z uczniami, którzy podpadają tylko ostatnim dwom okresom rośnięcia.

Szczególnej ostrożności ze strony nauczyciela, wymaga obchodzenie się z uczniami w czasie przejścia tychże z czwartego do piątego okresu, ponieważ w tym czasie w skutek znacznego rośnienia i kiełkującego już rozwoju działalności płciowej, cały ustroj ulega gwałtownej przemianie. Czas ten możnaby też najstosowniej porównać z życiem rośliny w pierwszej wiośnie,

*) Mieszkają w Afryce między 1. a 2. stopniem półn. szer. Podróżnik Schweinfurth poznał ich najpierwszy. Są kawowo-brunatnej barwy ciała, o krótkim zaroście na brodzie, i krótkich włosach. Głowa ich wielka, brzuch wystający a chód niepewny i chwiejny.

*) Już nieraz zauważali lekarze wojskowi, że rośnienie nie ustaje jeszcze z 20. rokiem życia, ale często przedłuża się do 25. roku i dalej jeszcze. Indyjanie rosną nawet aż do 30. roku.

w której nas one szybkim pędem w górę, zielenią i kwitnieniem tak zadziwiają.

Nie zawsze jednak tak. pokrzepiającym jak życie rośliny na wiosnę, bywa dla nauczyciela i pedagoga, rozwój młodzieńca w jego życia wiośnie; bo w okresie tym, gdzie przyroda tyle materyjału i siły ku wytworzeniu ciała spotrzebowywa, unaocznia się u młodzieńcu cielesna ospałość i duchowa wrażliwość, tak że pozyskane aż dotąd skarby wychowania i nauki, prawie przepadłymi niekiedy nam się wydają. Jest to czas tak zwanych lat nieokrzesanych.

Wcale trafnie maluje nam F. Reuter młodzieńca tego okresu następującemi słowy: „Wychowanek, czternaście lat mający, jest przez dzień cały mdły, bo nie je, a gdy go wyszlą w pole, to ziębnie“. W tym czasie pokazuje się u młodziana, chociażby dotąd do gimnastyki miał wielką ochotę, pewna do niej niechęć, a nauczyciel gimnastyki nie mało trudzić się musi, aby go ze względu na jego zdolność, na osiągniętym już utrzymać stopniu. Często bardzo widzieć się daje pewne zacofanie dzielności w ćwiczeniach, która znowu w tym samym stopniu rośnie, w jakim jej ubywało. W czasie tym, gdzie nie rzadko pewny upor bierny, niepoślednia krnąbrność, lub gwałtowny wybuch młodziana, surowość i cierpliwość nauczyciela tak często wyzywają, nie wiele można zdziałać surowością; takowa bowiem działa przygnębiająco, zabijająco czyli krótko mówiąc nader ujemnie. Teraz potrzebuje młodzieniec bardzo często serdeczności. Przeto niechaj się strzeże wychowawca, aby w żadnej niewłaściwości, która mu może tu w poprzek stanąć, nie widząc zaraz „napadu na własną osobę i swą działalność“. Nieokreślonemu ideałowi, który teraz duszę młodzieńca napełnia, trzeba nauką i wychowaniem w przekonywający, jednak nie w nadto ostry sposób nadać barwy i kształt, a to wskazaniem mu celu życia w zawodzie i w państwie, t. j. wyjaśnić na czem spełnienie zadania całego żywota polega.

Niechaj przeto ukrywa wychowawca zwolna swoją powagę, aby wychowankowi do koniecznej dopomódz samodzielności. Nauka powinna w obec dojrzewającego, jednak niedojrzałego jeszcze młodzeńca, nie szkodząc nic nauce, budzić go więcej do przyjmowania, niż do tworzenia, aby zawczesna nie nastąpiła dojrzałość. Na tej jeno drodze, wychowa się młodzian w dzielnego męża. Przez to, że wychowawca stanie się ostrożnym, uwzględniającym i szanującym ucznia, indywidualność jego w swej właściwości, kroczyć będzie ku wolności. Obfite używanie świeżego powietrza, nie powinno być uszczuplone teraz młodzieńcowi nadto licznemi pracami szkolnemi.

Dokąd jednak w naszych gimnazyjach i szkołach realnych, porządek siedzenia li jeno od postępów w naukach zależnym będzie, skutkiem czego mali i słuszni uczniowie bez uwzględnienia właściwości oczu i długości członków, w jednej i tej samej ławce siedzieć przymuszanymi będą, dokąd się wciąż zastanawiać tylko będziemy nad tem, aby wsuniętą między godzinami nauki w szkole gimnastyką, naprężonemu czynnością duchową i znużonemu umysłowi, dać choć chwilę odpoczynku, a muszkulaturze, organom krwionośnym i trawieniu potrzebnej nieco przysporzyć czynności cielesnej, dokąd skłonnymi będziemy, aby liczbę przedmiotów nauki i liczbę godzin domowych i szkolnych ćwiczeń pisemnych, ustawicznie tylko powiększać; dokąd czy to dla braku czasu, czy też dla zbytniego przeciążenia uczniów, tylko do zmniejszenia liczby godzin gimnastyki dążyć będziemy: dotąd zrzec się będziemy musieli koniecznie nadziei wszelkich ze strony szkoły polepszeń dla młodzieży, znajdującej się w najszybszym okresie rośnienia, i dziwić się nie przestaniemy, iż dotąd wszystkie prawie miejsca kuracyjne, przedewszystkiem dawnemi uczniami gimnazyjów i szkół realnych zapełniane bywają.

1 Wiek (lata)	*a* Schadow	*b* Angerstein	*c* Dr. Bach
	c/m	c/m	c/m
Nowo narodzony	47	—	—
1/3	62_8	—	—
2/3	68_0	—	—
1	73_2	—	—
1 1/2	78_4	—	—
2	83_6	—	—
2 1/2	88_8	—	—
3	91_0	—	—
3 1/2	97_9	—	—
4	101_8	—	—
4 1/2	105_7	—	—
5	109_6	—	—
6	114_8	—	—
7	117_7	117_7	—
8	120_4	121_6	—
9	123_0	124	—

1 Wiek (lata)	*a* Schadow	*b* Angerstein	*c* Dr. Bach	2 Średnia wielkość *d* Niemcy	*e* Saksonia	*f* Zittau	3 Liczba pomiarów w Zittau	4 Wielkość największa	najmniejsza	5 Przyrost w 1. roku w przeciętniu	największy	najmniejszy	6 Ilość postrzeżeń w 1 roku	7 Przyrost w zimie największy	najmniejszy	w przeciętniu	8 Przyrost w lecie największy	najmniejszy	w przeciętniu	9 Liczba postrzeżeń w zimie	10 Liczba postrzeżeń w lecie	11 Rośnienie było: Jednakie zimą i latem u	Zimą większe u	Latem większe u	Liczba postrzeżeń
	c/m	c/m	c/m	c/m	c/m	c/m		c/m	c/m	c/m	c/m	c/m	c/m	c/m	c/m	c/m	c/m	c/m	c/m						
10	125_5	128_1	128_1	128	125	128	45	140	119	4	6	2	37	5	0	2_3	4	0	1_9	33	35	11	16	7	34
11	130_7	132_0	129_4	132	132	133	101	145	122	4_6	7	2	73	5	1	2_5	4	0	2_{05}	69	72	20	31	18	69
12	138_6	138_6	134_6	138	138	136	196	150	121	4_8	10	1	114	6	1	2_{65}	5	0	2_2	103	113	26	49	28	103
13	146_5	149_0	136_1	144	141	141	244	160	123	5_7	13*	2	152	7	1	3_{14}	7	1	2_8	143	170	31	68	42	141
14	154_2	156_9	141_2	149	144	146	289	169	130	7_1	13*	2	160	8	1	3_8	7	0	3_{15}	116	184	28	56	32	116
15	167_1	163_1	151_6	155	146	154	224	173	131	6_2	12	0	104	7	0	3_0	7	0	3_2	90	129	17	32	39	88
16	—	167_1	162_5	162	151	161	137	179	140	4_0	10	0	62	5	0	2_0	5	0	2_0	56	76	16	17	22	55
17	167_4	168_7	162_1	164	155	166	83	181	149	2_4	6	0	35	3	0	1_0	4	0	1_2	26	42	11	4	10	25
18	—	170	169_5	167	162	166	45	180	155	1_2	3	0	15	3	0	0_{66}	2	0	0_5	9	14	5	2	2	9
19	—	—	170_0	168	—	167	28	176	155	—	—	—	8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Dorośli	172_6	172_6	—	170	164_7	—																			

Przy poglądzie na powyższą tabelę rośnienia, prosimy łaskawie zważać na następujące objaśnienia:

1. rubryka. Wiek. Jako dziesięcoletni uchodzą n. p. uczniowie, którzy mają przeszło 9 1/2 lat, a mniej niż 10 1/2 lat życia.

2. rubryka. Średnia wielkość: Znajduje się ją,

gdy się dochodzi, która miara przez większość osiągniętą lub przekroczoną została. *a)* Aby dać zupełny obraz rośnienia ciała męskiego, przyjęto pod *a)* wyniki pomiarów Schadowa. *b)* Pomiary Wilh. Angersteina. *c)* Wyniki pomiarów dr. Bacha, na uczniach gimnazyjum w Lauba. *d) e)* Wyniki niemieckich gimnastyków *a)* przez Wilh. Angersteina zestawionych pomiarów. Przy *d)* podaną jest średnia wielkość Niemca w różnych wiekach żywota, podczas gdy pod *e)* jeno pomiary gimnastyków Saksońskich uwzględnienie znalazły. *f)* Zawiera średnią wielkość przez autora mierzonych uczniów w Johanneum.

3. i 4. rubryka. Autor uważał za konieczne przydać liczbę pomiarów, aby czytelnika przekonać, że liczba pomiarów jest dostateczną, by z niej w przybliżeniu dokładne módz wysnuć wnioski.

Gdy jak rubryka 5. pokazuje, różnica między większym a najmniejszym uczniem tego samego wieku, 21—42 ctm. wynosić może, to potrzebnem jest co najmniej 100 pomiarów, aby otrzymać należytą średnią wielkość; a im liczba pomiarowych jest większą, tem i mniej pewnemi są wyniki.

5. rubryka. Podczas gdy Schadow i Angerstein różnicę między średnią wielkością 10. i 11-letniego chłopca, uważają za przyrost długości w jednym roku, to autor wykazuje w tej rubryce na uczniach swych wedle okresów lat postrzeżony istotnie przyrost ich długości. Na podstawie tych postrzeżeń można również wykazać, ile wynosi centymetrów u każdego różnica między średnim a rzeczywistym przyrostem długości. Zajmującem jest zawsze to, że bardzo znaczne przekroczenia średniego wiekowego przyrostu długości, tylko w latach największego rośnienia dostrzeżeno.

Gdy Schadow od 14.—15. roku podaje przeciętny przyrost długości na 13 centymetrów i nadmienia, że rośnienie takie z pewnością rzadko kiedy przychodzi, to z pewnością utrzymywać można, że Schadow długość 15-letniego młodzieńca 167 ctm. zanadto wysoko oznaczył, a mianowicie o tyle więcej, o ile u niego także i 17-letni chłopiec tej samej jest wielkości.

7. do 11. rubryki. O przyroście ciała męskiego w półroczu letniem (kwiecień do września) i w półroczu zimowem (październik do marca), nie są znane autorowi zebrane gdzieindziej doświadczenia. Bock mówi w swej „książce o zdrowym i chorym człowieku“, że w lecie przyrost ciała znaczniejszym jest niż w innych porach roku; jednakże nie udowadnia zdania tego cyframi, opierającemi się na pomiarach. Na podstawie przedsiębranych przez autora pomiarów, których wyniki rubryki 7. do 11. przedstawiają, uważać trzeba półrocze zimowe za czas, w którem rośnienie przeciętnie jest największe.

Dokąd podobne pomiary i postrzeżenia, przedsiębrane nie będą w większej jeszcze ilości i na wszystkich stopniach wieku, dotąd nie łudźmy się wcale, że ostateczny wypadek pomiarów uważać będziem musieli tylko jako hypotezę, na którą się stare doświadczenie da naprowadzić, że w zimie wskutek większego spokoju, wiele ludzi przyrost wagi na sobie dostrzega.

Badawcze postrzeżenia nad przeciętną wielkością mężczyzny w różnym wieku, naprowadziło na inne zajmujące zagadnienia, z których najważniejsze podnosimy i na które następnie w krótkości odpowiadamy.

Na pytanie, czyli też starożytni Germanowie za czasów rzymskich cesarzów, lub dawni Rzymiani i Grecy słuszniejszymi byli, niż ich potomkowie, teraz odpowiada umiejętność przecząco.

Z germańskich kurhanów podjęte i złożone kości, okazywały w ogóle te same stosunki wielkości, jakie jeszcze po dziś dzień zauważać można. (Klemm, Kulturgeschichte, 1. Bd., S. 172). Miecze, pierścienie i rzeczy służące ku ozdobie, znalezione w uroczyskach, wskazują rasę, która nie większą jest od dzisiejszej.

Schadow („Polyktet“) mówi: „Bożyszcza starożytnych nie przekraczają w najkolosalniejszych dziełach wielkości 172 ctm. (t. j. przeciętną wielkość Pomorza); czy między żyjącymi nie dostrzegli wcale żadnych większych kształtów, lub czy też to z pojęciami piękna za niezgodne uznawali, w to wchodzić nie będziemy. Widocznie, że starożytni mieszkańcy Grecyi i Italii, mniejszą byli rasą ludzką niż Germanie, których wielkie ciała Rzymianom w oczy wpadły, i którzy znów ze swej strony równie jak Gallowie Rzymian, wskutek ich małej postaci nie rzadko wyszydzali“.

Minimum pomiaru wojskowego wynosiło u Rzymian 163 centymetrów. Niesłusznie więc sądzą ci, którzy dzisiejszych ludzi za mniej słusznych i silnych uważają, niż owych z wieków minionych.

Narody, któreby się całkiem lub po największej części z olbrzymów składały, nie istniały wcale, równie tak samo, jak nie było nigdy żadnych syren, centaurów i ludzi z ogonami. Olbrzymów podziwiano we wszystkich czasach i u wszystkich narodów, jako wyjątki, tak samo jak i karłów. (D. c. n.)

ĆWICZENIA RZĘDOWE

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy).

Podobnie w połowie między S a Kl środek lewego koła $= Sl$ a z drugiej strony środek prawego koła $= Sp$. Oba łącznie zowiemy koła pionowe. W końcu w połowie między środkiem S a rogami, wytykamy środki kół narożnych S_1, S_2, S_3, S_4, które według nazwy rogu w którym się znajdują, swe miana noszą.

W sali na podłodze najlepiej opisać całe koła i pokostem wyciągnąć, na letniem boisku zaś, jeźli jest zarośnięte murawą to wykroić, lub odwrotnie, gdy jest to dziedziniec bity, wyłożyć koła darnią.

Obecnie przystąpimy do bliższego określenia kierunków.

I. Kierunki proste:

1. *a)* R_1 Kg R_2 = bok górny	obwód	Z pochodu w około obwodu możemy zboczyć we wszystkie inne kierunki.
b) R_3 Kd R_4 = „ dolny		
c) R_1 Kl R_3 = „ lewy		
d) R_2 Kp R_4 = „ prawy		
2. Kg S Kd = średni		W środku prostokątu S możemy z jednego kierunku zboczyć w drugi, np. z pionowego w średni, w skośny do rogu i t. p.
3. Kl S Kp — pionowy		
4. *a)* R_1 S R_4 = skośny	od rogu do rogu	
b) R_2 S R_3 = „		

5. *a)* Kg Sl R_3 = skośny — od kresu górnego
b) Kp Sp R_4 = „ — do rogów dolnych
c) Kd Sl R_1 = „ — od kresu dolnego
d) Kd Sp R_2 = „ — do rogów górnych
(od kresu do rogu)
e) Kl Sg R_2 = „ — od kresu lewego
f) Kl Sd R_4 = „ — do rogów prawych
g) Kp Sg R_1 = „ — od kresu prawego
h) Kp Sd R_3 = „ — do rogów lewych
(od kresu do rogu)

W miejscu *Sg*, *Sd*, *Sl*, *Sp*, możemy zboczyć z jednego kierunku skośnego w drugi skośny; w miejscu *Sg* i *Sd* w kierunek średni, zaś w miejscu *Sl* i *Sp* w kierunek pionowy.

6. *a)* Kg S_1 Kl = skośny
b) Kg S_2 Kp = „
(od kresu)
c) Kd S_3 Kl = „
d) Kg S_4 Kp = „
(do kresu)

W miejscu S_1 S_2 S_3 S_4 możemy z przytoczonych kierunków zboczyć w kierunki skośne do rogów.

II. Kierunki łukowe.

1. *a)* Kg Sl Kd
b) Kg Sp Kd
średnie

2. *a)* Kl w połowie między Sg i S-Kp
b) Kl „ „ „ Sd i S-Kp
pionowe

3. *a)* R_1 S R_3 = lewego
b) R_2 S R_4 = prawego
c) R_1 Sg R_2 = górnego
d) R_3 Sd R_4 = dolnego
boku obwodu

4. *a)* R_1 Sg Sp R_4
b) R_1 Sl Sd R_4
c) R_2 Sg Sl R_3
d) R_2 Sp Sd R_2
od rogu do rogu

5. *a)* Kl S_1 R_2 = na zewnątrz
b) Kl S_2 R_2 = do środka
c) Kl S_3 R_4 = na zewnątrz
d) Kl S_4 R_4 = do środka
od kresu lewego do prawych rogów
e) Kp S_1 R_1 = na zewnątrz
f) Kp S_1 R_1 = do środka
g) Kp S_4 R_3 = na zewnątrz
h) Kp S_3 R_3 = do środka
od kresu prawego do lewych rogów

6. *a)* Kl (między R_1 a S_1) Kg = na zewnątrz
b) Kl „ S a S_1) Kg = do środka
c) Kl „ R_4 a S_4) Kd = na zewnątrz
d) Kl „ S a S_3) Kd = do środka
(od kresu do kresu)
e) Kp „ R_2 a S_2) Kg = na zewnątrz
f) Kp „ S a S_2) Kg = do środka
g) Kp „ R_4 a S_4) Kd = na zewnątrz
h) Kp „ S a S_4) Kd = do środka
(od kresu do kresu)

III. Kierunki wężowe.

1. *a)* Kg S_1 S S_4 Kd
b) Kg S_2 S S_3 Kd
= średnie

2. *a)* Kl (w poł. między S_1 a Sl) S (w poł. między Sp, a S_4) Kp
b) Kl „ „ S_3 a Sl) S „ „ Sp, a S_2) Kp
pionowe.

3. *a)* R_1 (między S_1 Sg) S (między Sd S_4) R_4
b) R_1 „ S_1 Sl) S „ Sp S_4) R_4
(od rogu)
c) R_2 „ S_2 Sg) S „ Sd S_3) R_3
d) R_2 „ S_2 Sp) S „ Sl S_3) R_3
(do rogu)

analogicznie wyprowadzamy kierunki wężowe.

4. *a)* od kresu lewego do prawych rogów
b) od kresu prawego do lewych rogów
c) od kresu górnego do dolnych rogów
d) od kresu dolnego do górnych rogów

5. od kresu do kresu przez środki S_1 S_2 S_3 S_3.

IV. Kierunki kołowe.

a) Koło, *b)* K. górne, *c)* K. dolne, *d)* K. prawe, *e)* K. lewe, *f)* Koła narożne.

V. Kierunki ślimacze

powstają, jeśli z pochodu kołowego zbliżając się coraz więcej do tegoż środka, opisujemy krętą linię ślimakową, z której przeciwchodem się napowrót rozwijamy i to:

a) w kole, *b)* w kole górnym, *c)* w kole dolnym.

We wszystkich powyżej podanych kierunkach możemy postępować, zbaczając z jednego w drugi.

W końcu nadmienimy, że powyższe kierunki najlepiej, wypadają w takim prostokącie, którego bok krótszy ma się do dłuższego jak 3 : 5. Np. jeśli krótszy bok jest 6, 9, 12, 15, 18 mtr. długim, to odpowiednio temu powinien dłuższy bok być: 10, 15, 20, 25, 30 mtr. długim.

(D. c. n.)

Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ“.

Wycieczka członków „Sokoła“. W ostatnich latach urządzali czynni członkowie Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ w mniej lub więcej licznem gronie wycieczki, z początku w okolice Lwowa, (Janów, Żółkiew, Czerlany, Lubień) później zaś i w dalsze miejscowości (Olesko, Podhorce, Przemyśl). W r. z. odważono się na wycieczkę w góry stryjskie, połączoną z całodziennym marszem z Bolechowa przez Bubni- szcze do Korczyna, skąd nastąpił powrót przez Stryj do Lwowa. Uczestnicy tej wycieczki, zachęceni licznemi jej przyjemnościami, a zarazem świadomi trudów pieszej podróży w górach, urządzili w r. b. w dniach 29. 30. Czerwca i 1. Lipca w liczbie ośmiu, wycieczkę na większe rozmiary, której celem było poznanie okolic Borysławia, Urycza i bliższe zwiedzenie Korczyna, a co najważniejsza, góry „Paraszki“.

Właściwa podróż piesza, rozpoczęła się dopiero od Borysławia, dokąd turyści nasi przybyli 29. Czerwca o godzinie pół do 7mej rano koleją żelazną ze Stryja. Borysław widokiem swych ulic błotnych, otoczonych studniami i kopalniami, nie wabił do bliższej znajomości, dlatego też bez zatrzymania się ruszono w drogę po nad potok „Borysławka“, ku Mraśnicy. Prawdziwe trudy wycieczki, zaczęły się przed Schodnicą przy przebywaniu t. z. „Działu“ (wysokość 675 mtr.), wśród skwaru przedpołudniowego słońca. Droga, uczęszczana tylko przez transporty węgla drzewnego i surowicy („kipiaczki“), pełna wybojów i kamienista, prowadzi dosyć stromo przez las jodłowy. Za „działem“ zwrócono się w kierunku więcej wschodnim ku Uryczowi. Przed godziną 1szą przybyło do t. z. kamienia, t. j. grupy skał o kształtach wieży, gdzie nastąpił dłuższy odpoczynek, a potem dokładne zwiedzenie „kamienia“. Pomimo zmęczenia, nie zaniedbano trudnego wyjścia na szczyt najwyższej środkowej skały,

przyczem wspinanie, wspieranje i inne ćwiczenia gimnastyczne, wielką były pomocą. Koło godziny 3-ciej wyruszono w dalszą drogę, przez wieś Urycz po nad potok tej samej nazwy, który ustawicznie trzeba było bądź przeskakiwać, bądź przechodzić po wystających kamieniach.

W Podhorodcach powitano szeroko rozlaną rzekę Stryj, płynącą z południowego zachodu od Sopota. Przed Kruszelnicą przeprawiano się w bród przez Stryj, orzeźwiono się kąpielą i po godz. 7mej wieczorem przybyto do Korczyna. Tu ks. kan. Kossowski z rodziną i pp. Szamotowie przyjęli strudzonych turystów z otwartemi ramionami i gościnnością prawdziwie staropolską. Przy towarzyskiej rozmowie i śpiewach bawiono się wesoło do późna, pomimo zmęczenia. Odległość przebyta z Borysławia do Urycza, wynosi 19, zaś z Urycza do Korczyna 15 kilometrów.

Nazajutrz rano t. j. 30. Czerwca około godz. 7. rano puszczono się w drogę z przewodnikiem ku „Paraszce“ rozkoszną doliną po nad potokiem „Riczka“. Nie daleko za szlachecką częścią wsi Korczyna, zwiedzono t. z. „Hurkało“ t. j. piękny wodospad tego potoku wśród jaru, gdzie pomimo zimnej wody (11° R.) orzeźwiono się kąpielą. Około godz. 10tej zaczęło się przy skwarze słońca wspinanie na dość stromą połoninę „dział“ (904 metr. wysokości), później jeszcze bardzo stromym lasem „Kremenec“ na połoniny, tuż pod szczytem Paraszki. Od źródła po stronie zachodniej, gdzie chwilę spoczęto, droga w górę przy chłodzącym wietrze północnym, nie była już tak przykrą, i wkrótce też stanęli nasi turyści na szczycie. Nagroda była trudów godną, a oczekiwania nie zawiodły. Ze szczytu (Paraszka najwyższa ze Skolskich gór, ma 1271 mtr. wysokości) przedstawił się wspaniały widok, mianowicie ku stronie północnej, gdzie doliną po nad rzeką Stryj sięgało oko, pomimo rozpostartej na dołach mgły, aż ku miastu Stryjowi. Z innych stron roztaczało się prawdziwe morze grzbietów i pojedyńczych szczytów, coraz wyższych ku południowi, pokrytych bądź jasną zielenią połonin, bądź też ciemnemi borami szpilkowemi. Rozkoszy tych używano przeszło dwie godziny, poczem około godz. 2giej z południa ruszono dalej grzbietem wschodnim na szczyt drugi („Jurczycha“ 1221 mtr. wysokości), a stąd spuszczono się w dół stromą ścieszką, wśród lasu „Litwiszcze“, pomiędzy wywroty olbrzymich jodeł i buków. Piękna flora górska, w pełni rozkwitu, tak na połoninach jak i w lesie, zachwycała wszystkich, a jeden z turystów, zamiłowany przyrodnik, objaśniał i zbierał najpiękniejsze jej okazy. U stóp góry wykąpano się pod wospadem „Riczki“, utworzonym przez stopniowo napiętrzone skały, a który ochrzczono imieniem „Sokoła“. Droga z powrotem szła już daleko prędzej. Koło pierwszego wodospadu oczekiwali turystów ks. kan. Kossowski i pp. Szamotowie z sutym podwieczorkiem, poczem razem wrócono do Korczyna. Droga ze wsi Korczyna na szczyt Paraszki wynosi 11 kilometrów, z powrotem zrobiono 12 kilomtr.

W Niedzielę t. j. 1. Lipca urządzono jeszcze wspólną wycieczkę wraz z rodziną ks. kan. Kossowskiego, i pod jego przewodnictwem do t. z. „Kapilwy“, uroczego miejsca na północny zachód od Korczyna nad rzeką Stryjem, którego brzeg przeciwny tworzą tu piękne skały, ozdobione małym wodospadem, a posiadające w znakomitym stopniu własność odbijania głosu. O godz. 12tej w południe wyruszono z Korczyna z powrotem do Lwowa na Stryj.

Wyjątkowa pogoda sprzyjała przez cały czas wycieczki. Wrażenia, odniesione z poznania tylu pięknych miejscowości, własne zadowolenie ze zwycięzkiego pokonania licznych trudów fizycznych, wspomnienia miłych chwil, spędzonych w gościnnym domu ks. kan. Kossowskiego i pp. Szamotów, utkwią zapewne na zawsze w pamięci naszych turystów, i pozostaną im tylko zachętą do jak najprędszego odświeżenia tych drogich pamiątek. *E. C.*

SPRAWY TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH ZAGRANICZNYCH.

Ćwiczenia i igrzyska gimnastyczne w gimnazyum Fryderyka Wilhelma w Kolonii. Nie będzie może od rzeczy, podać choć w streszczeniu obraz, jak się uprawia naukę gimnastyki w szkołach niemieckich.

Oto naukę gimnastyki w powyższem gimnazyum w Kolonii tak sprawozdawca przedstawia:

„W zakładzie naszym służy boisko gimnastyczne wszystkiej młodzieży do nauki i rozrywki. Pominąwszy obowiązkową naukę gimnastyki we wszystkich klasach, wolno jest każdemu uczniowi poigrać sobie na placu gimnastycznym kilka godzin w niedzielę, popróbować sił czy to na przyrządach, czy też w igrzyskach wolnych. Jestto prawdziwa rozkosz dla przyjaciela młodzieży, patrzeć na swobodę i wesołość uczniów, którzy podług upodobania podzieleni na grupy, oddają się z zapałem rozlicznym ćwiczeniom.

W jednej stronie widzisz przeskakiwanie sznura, w drugiej ciągnienie liny, indziej wspinanie się, a każdy stara się być najlepszym, gdyż wie, iż tylko przez takie wysiłki, przez takie trudy, może osiągnąć na popisie połączonym z odpowiednią uroczystością upragnioną nagrodę: wieniec laurowy, a nadto imię jego wyrytem będzie na tablicy zwycięzców, która to tablica umieszczona na ścianie boiska, wskazywać będzie późniejszemu pokoleniu — uwieńczonych i dzień odniesienia tryumfu.

Ponieważ boisko jest za małe do gry w piłkę, biegania do met i t. d., przeto wychodzimy z młodzieżą na dwa lub trzy tygodnie na błonia, odległe od miasta na pół mili, i tu się rozwijają właściwe igrzyska z całą swobodą i rozkoszą.

Oprócz tego odbywają uczniowie klasami, pod dozorem swych nauczycieli przechadzki i marsze w pobliskie okolice.

Jest też już zaszczytem należeć do grona gimnastyków wybranych (Vorturner), który to oddział odbywa czasami marsze dzienne po 5 do 6 mil wynoszące. A trzeba dodać, iż ochota i wesołość ani na chwilę nie ustępują z czoła młodzieży. Jestto niepośledniem dowodem wytrwałości i siły.

Wycieczki takie nie tylko w lecie, lecz i w porze zimowej się odbywają. Skromny posiłek na stacyi, a wśród marszu odgłos zanuconej pieśni, pokrzepiają

ciało i ducha i skracają drogę do domu. Z dziarskich tych postaci tryska życie, wieje duch młodzieńczy; nie ujrzysz tu między nimi ogłupiałych i wybladłych twarzy, jakie się tak często napotyka w wielkiem mieście“.

Czytając takie sprawozdania, mimowoli budzi się w sercu gorące pragnienie, aby i nasze zakłady naukowe doszły jak najrychlej do takiego stanu; który w obec naszych stosunków jest prawie ideałem.

Unija towarzystw gimnastycznych francuskich. Pan Donzole przedstawiając Uniją na IX. aroczystości federalnej w Angouleme niedawno Ministrowi, tak przemówił:

„Liczba nasza niedawno szczupła, rośnie szybko z dnia na dzień. Dziś po dziesięciu latach istnienia zawdzięczając gorącemu zewsząd poparciu, Unija nasza stała się prawdziwą federacyją na całem obszarze kraju. Bez żadnej przesady twierdzić można, że jest dziś ona siłą i dzwignią przyszłości.

Mamże mówić o celu naszego Stowarzyszżnia? Nie ma większego zaiste, szlachetniejszego i piękniejszego celu, jak pielęgnować siły fizyczne i moralne młodzieży, powiększać siły obronne kraju i rozpowszechniać zasady te, za pomocą takich jak obecnie uroczystości urządzanych corocznie. Oto nasz program. Program streszcza się w znanej dewizie naszego sztandaru federacyjnego: Ojczyzna, Odwaga, Moralność.

„Wielkiemu dziełu odrodzenia narodowego my poświęcamy siły nasze i nasz patryjotyzm“.

(Gymnaste).

Unija centralna norwegska składa się głównie ze strzelców, ale zajmuje się także i ćwiczeniami ciała, i ma 20.000 członków. Towarzystw gimnastycznych 32 jest tu w pełnym rozkwicie. Tworzą one sześć kół, z których największe jest w Chrystyjanii bo liczy 500.808 członków.

Stowarzyszenie włoskich nauczycieli gimnastyki podało prośbę do ministra oświaty o nominowanie inspektora gimnastyki na każdy departament.

Związek towarzystwa gimnastycznego w Bawaryi. Wydział powyższego związku ogłasza pismo otrzymane ze sekretaryjatu króla bawarskiego Ludwika II., które opiewa: „że król przyjął nader przychylyie sprawozdanie z czynności wydziału związku bawarskich towarzystw gimnastycznych i z zadowoleniem spostrzegł, że nauka gimnastyki w pomyślnym rozwoju w Bawaryi się znajduje. Przyrzekł i nadal tak ważny czynnik wychowania jak najgoręcej popierać.

Monachijskie stowarzyszenie nauczycieli gimnastyki istniejące od siedmiu lat, liczy 47 członków i odbyło w przeszłym roku 17 posiedzeń, na których nauczyciel Poppelt miał wykład: „O gimnastyce oddechu“; dyrektor Weber zdawał sprawę ze stanu nauki gimnastyki w Monachium, w Bawarji i t. d. za rok 1881.; nauczyciel Thoma referował o ćwiczeniach laskami, objaśniając je praktycznymi przykładami. Zarówno debatował związek nad „uwalnianiem od nauki gimnastyki“. Assystent Brülbeck miał bardzo szczegółowy odczyt „o rozwoju gimnastyki we Francyi i o obecnym jej stanie“. W końcu pracował związek nad ustaleniem planu naukowego gimnastyki dla szkół ludowych w Bawaryi.

Towarzystwo nauczycieli gimnastyki w Dreznie, urządziło 18. Lutego b. r. w obecności ministra oświaty i innych dygnitarzy Saksonii, publiczne ćwiczenia gimnastyczne, które rozpoczęły się ozdobnym pochodem. Po ćwiczeniach wolnych laskami, nastąpiły ćwiczenia dowolne na koźle, drążku i poręczach i w końcu ćwiczenia maczugami, wymagające nadzwyczajnej siły mięśniowej. Zakończono humorystycznem przedstawieniem, umyślnie w tym celu ułożonem.

KRONIKA.

Uchwała walnego zjazdu Towarzystwa Pedagogicznego. Walny Zjazd Towarzystwa Pedagogicznego, na posiedzeniu swem w dniu 20. Lipca r. b. w Stryju jednomyślną uchwałą polecił gorąco Zarządowi Głównemu, poparcie usiłowań lwowskiego Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ i jego organu „Przewodnika Gimnastycznego“. W motywach tego wniosku podniesiono, że tak samo Towarzystwo, jak i jego organ, są przedsięwzięciami natury czysto pedagogicznej, nie obliczanemi na zyski, ale jedynie dla propagowania i urzeczywistnienia sprawy, która jeśli w każdem społeczeństwie zasługuje na uznanie i poparcie, to w naszem jeszcze bardziej.

Zaznaczono również, zasługi tego Towarzystwa około podniesienia nauki gimnastyki w szkołach naszych, a szczególnie około utworzenia kursów wakacyjnych dla nauczycieli.

Daj Boże by powyższe uchwały nie pozostały tylko samemi, acz pięknemi uchwałami. W każdym razie ze strony naszej, składamy członkom walnego Zjazdu Towarzystwa serdeczne „Bóg zapłać“.

Ćwiczenia ciała dla dziatwy szkolnej. Wybrana z łona Berlińskiego Stowarzyszenia Nauczycieli (liczącego przeszło 900 członków) komisya zastanawiała się nad przedłożonem jej pytaniem: W jaki sposób przeprowadzić pomnożenie ćwiczeń ciała i zabaw ruchliwych w wielkomiastowej młodzieży szkolnej?“ i przedłożyła następujące sprawozdanie ze swej pracy:

I. Klasy najniższe.

1. Przy 3 godzinach szkolnych z rana, przypada na 1 godzinę 50 min. nauki i 10 przerwy na 2gą godzinę 45 min. nauki, poczem 30 min. przerwy do zabaw ruchliwych, poczem na 3cią godzinę przypada 45 min. nauki.

2. Przy 4 godzinach szkolnych: 1) 50 min. nauki, 10 min. przerwy, 2) 50 min. nauki, 10 min. przerwy, 3) 45 min. nauki, 30 min. przerwy do zabaw, 4) 45 min. nauki.

3. Gospodarz każdej klasy kieruje sam i zarządza gry i zabawy.

II.

1. Nauka popołudniowa odpada zupełnie.
2. Domowe zadania o ile możności ograniczają się.
3 Takowe w jednym dniu w tygodniu zupełnie odpadają.
4. Obowiązkowa nauka gimnastyki (dwie godziny tygodniowo) niech w lecie o ile możności odbywa się na otwartem boisku.
5. W jednym popołudniu każdego tygodnia, dwie klasy uczniów łącznie niech będą przez dwie nieprzerwane

godziny na otwartem ile możności miejscu, zajęte zabawami ruchliwemi i grami gimnastycznemi.

6. Wymarsz na miejsce zabaw w porządku i w takcie z towarzyszeniem śpiewu. (Czas potrzebny do wymarszu i powrotu nie wlicza się do czasu zabawy (2 godz.).

III. Wycieczki.

1. Wycieczki gimnastyczne w kursie letnim przypadają co miesiąca, tak że w tym dniu nauka zupełnie się zawiesza.

2. Wycieczki te (całodzienne lub półdzienne) prowadzą o ile możności gospodarze klas, i nie może więcej jak dwie klasy równocześnie wycieczkę w to samo miejsce przedsiębrać.

3. Prócz ćwiczeń ciała (pochodu, biegu, gier) z wycieczkami łączyć należy śpiew i pouczanie z przyrodą.

4. W końcu jako uzupełnienie gimnastyki obowiązkowej, a podniecające krewkość i zdrowie młodzieży uważamy: *a)* regularne kąpiele, *b)* pływanie i *c)* łyżwowanie.

(I. d. d. T. 1883. 6.)

Kurs dla kandydatów na nauczycieli gimnastyki żeńskiej w Darmsztadzie w księstwie hesskiem, odbył się w czterech tygodniach b. r. Kandydatów 16 kosztem państwa utrzymywanych brało w nim udział. Kandydaci zostali powołani z tych miast, w których nauka gimnastyki dla dziewcząt jest w życie wprowadzoną.

Nauka trwała codziennie od 9. do 1. z rana, a od 3. do 6, po południu. W program nauki wchodziły ćwiczenia praktyczne: ćwiczenia rzędowe, wolne, ćwiczenia na poziomej i skośnej drabinie, na spinalni, na krążniku, na chwiejni, huśtawkach, kółkach i ćwiczenia w utrzymywaniu równowagi. Wykłady z anatomii, z dziejów gimnastyki, z teoryi techniki gimnastycznej uzupełniały program. *(I. d. d. T. 1883).*

Gimnastica Educativa przytacza z entuzyjazmem słowa królewskie, wypowiedziane w mowie przy otwarciu parlamentu niedawno: „Mój rząd przedstawi Wam projekt zupełnej reformy nauczania i wprowadzenia do szkół ludowych gimnastyki wychowawczej, ułatwiającej kształcenie obywateli na obrońców ojczyzny“.

Nowy gmach gimnastyczny Towarzystwa „Milwaukec“ w Północnej Ameryce. Wspaniały ten gmach o trzech piętrach w stylu nowo-romańskim jest we froncie 28 mtr. szeroki, a 17 mtr. wysoki. Nad frontem wznosi się wieżyczka 30 mtr. wysoka. Sala ćwiczeń znajduje się w poziomie i jest 30 mtr. długą, 16 mtr. szeroką i 8 mtr. wysoką a oświetlona 6 mtr. wysokiemi oknami. Wieczorem zaś gmach jest oświecany gazem, a ogrzewany parą. Obok sali znajduje się miejsce dla widzów, szatnie, poczekalnie i t. p. Gmach został uroczyście poświęcony w dniu 21. i 22. Stycznia b. r.

Ze sprawozdania Towarzystwa gimnastycznego „Sokół w Pradze za rok 1882/83 podajemy ważniejsze daty: Towarzystwo liczy członków zwyczajnych 308, założycieli 90, wspierających 384, razem 782. Największa ilość ćwiczących się członków wynosiła w Styczniu r. 1883, bo 252 w 15 zastępach, najmniejsza zaś w Lipcu r. 1882, bo 183 w 11 zastępach. Grono nauczycielskie liczy 16 członków i miało 19 posiedzeń, zajmując się głównie publicznemi ćwiczeniami wszystkich towarzystw sokolskich, które się odbyły na cześć 20-letniego istnienia towarzystwa pragskiego. Komitet wycieczkowy (6 członków) urządził pięć wycieczek dalszych. Komitet zabawowy, złożony z 20 członków, urządził 11. Listopada 1882. przyjacielski wieczorek, 1. Stycznia koncert kapeli wojskowej we własnym gmachu, w końcu bal maskowy dnia 3. lutego 1883, którego przewodnią myślą było: słowiańska Praga w 20. stuleciu. Majątek Towarzystwa wynosi 37 823 zł, 32 ct. długi 36.558 zł. 34 ct.

Towarzystwo gimnastyczne w Lipsku odbyło 19. Marca swe walne zgromadzenie. Z odczytanego sprawozdania wyjmujemy: Towarzystwo liczy 635 członków, którzy według stanu rozpadają się na przemysłowców 220, rękodzielników 25, kupców i księgarzy 229, uczniów 26, słuchaczy 8, techników i artystów 31, prawników, urzędników 65, nauczycieli, literatów 11, do innych zawodów należących 20. Co się tyczy wieku rozpadają się członkowie, od lat 14—12 154, od 18—21 157, od 22—30 153, od 31—40 102, od 41—50 48, od 51—60 17, po nad 60 lat 4.

Boisko. Za 150.000 marek zakupił zarząd berlińskiego gimnazyum na Joachimsthalu, boisko do ćwiczeń i zabaw gimnastycznych dla uczni, mające 8.800 kw. mtr. Gimnazyum to posiadało oprócz tego już przedtem wzorowo urządzone miejsce dla gimnastyki.

W wojskowym zakładzie gimnastycznym w Berlinie odwiedzał w tym już roku cesarz korpus oficerów na kurs gimnastyki wpisanych. Po zwykłych formalnościach wojskowego przeglądu, rozpoczęły się ćwiczenia gimnastyczne przez przeszło 100 oficerów wykonane. Z wielkiem zajęciem przypatrywał się cesarz ćwiczeniom tym, które głębokie na nim uczyniły wrażenie.

Federacyja gimnastyków belgijskich składa się z 58 towarzystw. Liczy ona 5914 członków opłacających rocznie 65,664 fr., z których 1500 fr. wydaje się na koszta reprezentacyi komisyi nieustającej, wydawnictwa, okólniki, bióro i zapomogę dla organu urzędowego federacyi.

Szczęśliwy skok zrobił mularz Jałowicki w Ameryce Północnéj, w mieście Detroit. Spadłszy z rusztowania z wysokości dwóch piętr, stanął równemi nogami na ziemi. Tamtdjsze stowarzyszenie gimnastyczne udzieliło Jałowickiemu nagrodę w kwocie 100 dolarów.

Igrzyska gimnastyczne. Wychodząc z zapatrywania, że obowiązkowo przepisane dwie godziny gimnastyki tygodniowo, nie wystarczają jeszcze, by przywrócić należytą równowagę między umysłową pracą, a koniecznem wypoczynkiem ciała uchwaliło grono nauczycielskie gimnazyjum w Lipsku w porze, w której pogoda na to zezwala, w wolnym od godzin szkolnych czasie, zarządzać z uczniami w niedalekiej dolinie regularne gry gimnastyczne i ruchliwe zabawy. By znaleźć zaś środki na wydzierżawienie owej doliny, rozesłano do rodziców uczniów odezwę w tym celu, sądząc, że dążność ta szlachetna nauczycieli, znajdzie należyte poparcie. Życząc szkole jak najlepszego powodzenia w tym kierunku, spodziewamy się, że za przykładem tym pójdą wkrótce i inne gimnazyja i szkoły realne.

BIBLIOGRAFIJA

dzieł treści gimnastycznej.

Ruch mięśniowy i wpływ jego na zdrowie człowieka przez Dr. Tadeusza Żulińskiego. Lwów 1883.

Jestto znana czytelnikom naszym praca w osobnem odbiciu z „Przewodnika gimnastycznego“.

Odpowiedzialny Redaktor **Dr. Tadeusz Żuliński.** I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKÓŁ“.